

Уважаемые взрослые, в жизни каждого из нас были и еще будут кризисные ситуации.

Жизнь наша идет и невозможно предсказать что случится. Даже обычные жизненные ситуации могут стать «последней каплей», после которой Вы испытаете сильный стресс.

Как вести себя в стрессовой ситуации и как помочь близкому человеку при остром стрессе Вы узнаете из данного буклета.

Первое и самое простое, что может сделать каждый взрослый человек даже без должного образования – оказать себе

ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ
это:

система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим, а также самим себе справиться с психологическими реакциями, которые возникают в острой стрессовой ситуации

во время острой стрессовой ситуации человек может испытать несколько острых эмоциональных состояний, таких как:

ПЛАЧЬ

АПАТИЯ

СТРАХ

ТРЕВОГА

ИСТЕРИКА

АГРЕССИЯ

ПЛАЧЬ

самая лучшая адаптивная реакция, которая быстро может снять эмоциональное напряжение

самопомощь при плаче

- Не нужно сразу успокаиваться и «брать себя в руки». Дайте себе время и возможность выплакаться.
- Если чувствуете, что слезы уже не приносят облегчение, то нужно выпить стакан воды, после чего начать медленно, но не глубоко дышать (можно по счету)

АПАТИЯ

непреодолимая усталость, любое движение и слово дается с большим трудом. Равнодушие к происходящему. Отсутствие эмоций.

самопомощь при апатии

- Дать себе возможность отдохнуть или принять удобную позу, чтобы расслабиться хотя бы минут 15.
- Не злоупотребляйте кофе и чаем, можно выпить одну чашку некрепкого сладкого чая.
- Помассируйте мочки ушей и пальцев рук.
- Сделайте несколько физических упражнений медленно.
- Доделайте необходимую работу сохраняя силы.
- Хорошо отдохните при первой же возможности.

СТРАХ, ТРЕВОГА

учащенное сердцебиение и дыхание, напряжение мышц, сниженный контроль своего поведения.

Страх отличается от тревоги тем, что страх возникает от чего-то конкретного (события или объекта) тревога возникает необъяснимо, непонятно почему.

самопомощь при страхе и тревоге нужно оказывать себе при необоснованном чувстве (то есть - реальной угрозы нет)

- Сформулируйте про себя, а затем и вслух, что вызывает страх – проговаривание вслух эмоции, уменьшает ее интенсивность.
- Используйте приемы саморегуляции (дыхательные, физические упражнения).
- Поделитесь переживаниями с окружающими.

при работе со страхом, тревогой и непрекращающимся плачем можно использовать прием медленного дыхания по счету в течение одной минуты:

	- Четырёхтактное дыхание. Замедляет дыхание. Освобождает от бегущих мыслей, т.к. мы сосредотачиваемся на счете и дыхании. Это снижает напряжение.
--	---

Также в сети интернет, Вы можете найти много других приемов саморегуляции.

ИСТЕРИКА

чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы, эмоционально насыщенная быстрая речь, крики, рыдания

самопомощь при истерике

- Следует уйти от зрителей, остаться наедине с собой.
- Умыться ледяной водой.
- Использовать прием брюшного дыхания: на вдохе грудная клетка остается на месте, а живот приподнимается, на выдохе грудная клетка остается на месте, живот опускается.

АГРЕССИЯ

повышенное возбуждение, раздражение, гнев по незначительному поводу, мышечное напряжение, нанесение ударов другим людям, словесные оскорбления, брань

самопомощь при агрессии

- Изолируйте себя от других людей.
- Постарайтесь высказать свои чувства человеку, которому Вы доверяете или службе психологической поддержки.
- Дайте себе физическую нагрузку, чтобы избавиться от гормона стресса в мышцах.

Обязательно помните, чтобы не произошло в Вашей жизни, какой бы стресс Вы ни испытали, есть люди, которые могут помочь Вам прийти в стабильное состояние.

Обязательно обращайтесь за помощью!!!

Обращаем Ваше внимание на действующие телефоны доверия и оказания психологической помощи в Свердловской области и в Российской Федерации

8-800-300-11-00 – Областной круглосуточный бесплатный телефон доверия и психологической помощи

8-800-300-83-83 – Телефон психологической помощи для детей, подростков и родителей (круглосуточно, бесплатно)

8-800-600-31-14 – Горячая линия кризисной психологической помощи для детей и взрослых в кризисном состоянии (круглосуточно, бесплатно)

8-800-700-44-50 – Горячая линия Красного Креста, психологическая помощь семьям мобилизованных и военнослужащих (круглосуточно)

8-495-637-22-20 – Горячая линия по вопросам домашнего насилия. Психологическая, социальная, юридическая помощь

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка- детский сад № 7 «Изумрудный город»

Скорая помощь в остром стрессе!

(психологическая поддержка себя
и своих близких)

подготовила информацию
педагог-психолог А.С. Лепчева

Верхняя Пышма,
2024 г.

